

Prasopita, placinta greceasca cu praz



Haideti sa va arat cum am transformat eu Prasopita, placinta greceasca cu praz pe care speram sa o gasim si in meniurile din Grecia...dar pe care n-am gasit-o ☐

Am reprodus-o foarte usor acasa, din cele cateva carti de bucate cu **retete grecesti** de unde ma inspir mereu, intr-o varianta mai usoara dar la fel de satioasa si gustoasa!!!

Am folosit ultima bucata de Feta greceasca si inca suspin ☐ ...dar am reusit sa prepar multe **retete** cu ingredientele cumparate acolo, asa ca sunt mai mult decat multumita!

Urmatoarea reteta, tot greceasca, va fi una duuulce!!!! :))

Ingrediente:

Umplutura:

- 200 g foi de placinta
- 250 g praz, cantarit dupa ce e curatat
- 2 cepe rosii, medii
- 50 g unt
- 2, 3 linguri ulei de masline
- 200 g branza Feta
- 2 oua
- 100 g smantana acra (fermentata)
- marar sau patrunjel tocat fin (optional)

Crusta:

- 100 g smantana acra (fermentata)
- 2 linguri pesmet
- 100 g cascaval ras
- 100 ml lapte

Mod de preparare:

Se incalzeste cuptorul la 180 de grade C (foc potrivit); se pregateste un pahar cu apa si ulei (mai multa apa decat ulei) si se unge cu o pensula de bucatarie (eu am pensula mea de silicon) fundul unei forme, rotunde sau patrate.

Pentru umplutura, se taie prazul in inele subtiri (de obicei, se foloseste doar partea alba a prazului, dar aici puteti pune mai mult, si din tulpina prazului, partea aceea verde deschis) si se toaca ceapa cat mai marunt; se prajesc apoi in tigaija incinsa, cu unt si ulei de masline, timp de cca. 5 minute (amestecati des). Se sareaza, pipereaza dupa gust si se lasa sa se raceasca cateva minute. Se toarna smantana acra si se amesteca bine. Separat, se sfarama branza Feta cu o furculita sau se rade pe razatoarea mare, dupa care se amesteca cu ouale si verdeata.

In continuare, se aseaza in tava un strat de foi (impartatiti-le dinainte in jumatate), unse usor intre ele cu amestecul de apa si

ulei. Se toarna umplutura si se niveleaza. Se acopera cu restul foilor, de asemenea, stropite cu apa si ulei.

Pentru crusta placintei, se amesteca toate ingredientele mentionate iar compozitia rezultata se toarna deasupra placintei. Se cresteaza cu un cutit ascutit placinta, portionand-o in bucati potrivite, si se da la copt pentru aproximativ 40 de minute.





E mult mai buna calda decat fierbinte, pentru ca i se accentueaza gustul! Si, bineinteles, si rece e grozava!

Sa o savurati cu poftaaa!!!! ☐



Plachie de praz



Plachie de praz!!

Prazul este o leguma delicioasa, sint sigura ca multi dintre voi stiti asta deja. In Banat insa nu se prea foloseste dar eu l-am adoptat cu bucurie inca de la inceputul blogului meu: **Praz decorativ**.

Acum il gatesc ori de cate ori am ocazia, si mereu raman uimita de cat de gustos este. O dovada clara aveti aici, la **prazul iahnie**, care-a primit numai cuvinte de lauda ☐

Astazi il vom servi la cuptor sub forma de plachie. Plachie de praz: o **mancare de post** foarte buna!!!

Ingrediente:

- un kg praz
- 2 cepe
- 5 rosii mari sau 3 linguri pasta de rosii
- 100 ml ulei
- un pahar cu apa (150 ml)
- 5-6 catei de usturoi
- o legatura patrunjel
- sare, piper

Mod de preparare:

Ceapa si prazul se curata, se taie felii si se inabusa in ulei. Se adauga rosiile decojite si taiate felii sau pasta de rosii, sare si piper dupa gust, apa si se mai lasa pe foc cca. 10 minute, amestecand din cand in cand.

Se toarna compozitia intr-un un vas termorezistent (un vas jena) si se da la cuptor, la foc potrivit (180 grade C) timp de 20 de minute.

Se adauga apoi usturoiul trecut prin presa si verdeata tocata si se mai lasa inca 20 de minute sau pana cand mancarea scade.

Se poate servi si fierbinte si rece. E la fel de gustoasa. Mai ales daca o acompaniati cu o portie de cartofi fierti sau mamaliga.



Laura Sava



Laura Sava

Rulouri de somon cu orez



Aceasta reteta de rulouri de somon cu orez este mai mult una in imagini ☺ , deoarece se prepara incredibil de usor. E un **aperitiv cu peste** foarte gustos!!!!

Sau ma rog, asa mi s-o fi parut mie, lesinata fiind dupa somon afumat...si dupa **ton** :)))

Daca tineti post, nu mai adaugati smantana. O puteti inlocui cu branza tofu sau o lingurita de iaurt de soia. Si inca un lucru bine de stiut: rulourile se pot face si numai cu orez si praz.

Ingrediente:

- 50 g orez
- 200 ml apa
- o lingura otet balsamic (sau de vin)
- 1/2 lingurita sare
- 1/2 lingurita zahar
- 300-350 g somon afumat (8-10 felii)
- un praz
- 2, 3 lingurite crema de hrean
- 1 conserva ton in ulei (180 g)
- sucul de la 1/2 de lamaie
- o lingura smantana acra sau frisca lichida
- sos de soia (optional)

Mod de preparare:

Orezul se fierbe in cca. 200 ml apa (daca mai e nevoie, mai adaugati pe parcurs), la foc moale, cca. 10 minute. Se ia apoi de pe foc si se lasa sa stea (sa se umfle ☐) timp de 5 minute. Se incalzeste otetul; se adauga sare si zahar. Se aseaza orezul intr-un castron si se inglobeaza amestecul de otet. Se adauga tonul, maruntit in prealabil cu o furculita, si bine scurs de ulei si se amesteca totul foarte bine. Se adauga sucul de lamaie si smantana acra sau frisca lichida, nebatuta (daca amestecul este prea gros, mai adaugati putina smantana). Se curata 4-5 fire de praz, se taie fasii si se oparesc (le puteti lasa aprox. 1 minut in apa care clocoteste usor). Se scot si se lasa la scurs intr-o strecuratoare.

Feliile de somon se ung cu hrean si se aseaza deasupra umplutura de orez cu ton:



Laura Sava



Laura Sava

Se stropesc apoi cu sos de soia si se ruleaza:



Laura Sava



Laura Sava



Laura Sava

Se leaga cu fasii de praz...si se servesc cu poftaaaa!!! ☐



Daca vreti, le puteti aseza pe un pat de salata verde (desi mie mi-au placut mai mult „in alb” ☐ , ca-n poza de mai sus)



Oricum ati alege sa le faceti, veti fi uimti de gustul lor
nemaipomenit de savuros!!!

Praz iahnie



Praz iahnie!!

Poate o sa ziceti ca mai nou ma extaziez de numa' in fata unor preparate simple, cu ingrediente chiar banale, dar acest praz iahnie, atat de apetisant si „colorat”, este grozav de bun!!

...asa cum, de altfel, s-au dovedit a fi si celelalte mancaruri de post pe care le-am incercat in ultimul timp.

Va urez de pe acum sa aveti pofta, caci stiu ca nu veti rezista sa nu o incercati!!! ☐

Ingrediente:

- un kg praz
- o ceapa mare
- 1/2 ceasca de ulei
- o ceasca suc de rosii (bulion)
- 4-5 catei de usturoi
- 3 morcovi (mici)

- sare, piper
- zeama de lamaie (optional)

Sfat: in locul sucului de rosii puteti folosi rosii (eu am pus rosii cherry), decojite, si tocate marunt.

E foarte gustos si cald, si rece!!!!

Pe paine proaspata, ca o zacusca (mai ales daca taiati prazul in inele subtiri) sau langa un orez ori cartofi natur:



Mod de preparare:

Se caleste ceapa cateva minute in ulei (nu foarte mult), se adauga morcovul taiat in felii subtiri si se amesteca de cateva ori.

Se adauga sare si piper, dupa gust, si se toarna sucul de rosii.

Se lasa sa fiarba la foc mic cca. 5 minute sau pana cand se inmoaie

putin morcovul.

Se adauga apoi prazul taiat in bucati potrivite si usturoiul tocat marunt si se amesteca totul foarte bine.

Se toarna putina apa calda, lasandu-se in continuare sa fiarba la foc mic pana cand mancarea ramane cu aspect de sos.

Inainte de a fi servita se poate drege cu zeama de lamaie.

Cateva poze, pe fuga ☐





P.S. Dupa post, am sa o folosesc drept garnitura la fripturi!

Piept de pui cu sos de ciuperci si praz



Piept de pui cu sos de ciuperci si praz!!

O **mancare de pui** aromata si potrivita atat pentru zilele mai speciale din an, cat si pentru un pranz sau o cina din timpul saptamanii ☐

Puteti folosi si pulpe de pui daca nu aveti piept de pui la indemana!! Va iesi la fel de buna **mancarica de pui!**

Ingrediente:

- 1/4 cana faina
- 2 linguri smantana
- 4 lingurite mustar Dijon
- o cana supa pui
- 4 piepti de pui dezosati
- cimbru, bobite de mustar, sare, piper
- o lingura unt
- 2 linguri pesmet
- 1 1/2 cana ciuperci taiate bucatele
- 3 cepe verzi
- un praz taiat rondele

Mod de preparare:

Pregatire carne de pui:

Se sareaza pieptii de pui, se dau prin pesmet si se aseaza intr-un vas care va merge la cuptor. Deasupra se presara cimbru, piper boabe si bobite de mustar.

Se dau la cuptor pentru cca 45 minute la 180 grade C (foc potrivit).

Preparare sos:

Intr-un vas se mixeaza 2 linguri de faina cu smantana, mustarul Dijon si 2 linguri de supa de pui.

Intr-o cratita se topeste untul, se adauga restul de faina, restul de supa de pui si se amesteca continuu. Se adauga apoi ciupercile, ceapa verde si prazul.

Se fierbe la foc mic timp de 10 minute (si amestecand continuu). La sfarsit se adauga si compozitia cu smantana si mustar si se mai lasa sa dea un clocot.

Sosul se toarna apoi peste pieptul de pui.



Se serveste cat inca e fierbinte dar e bun si cand se racoreste!



Va urez: Pofta mare!!! ☐

Reteta de la Ralesu

Praz decorativ cu ardei iute



Praz decorativ cu ardei iute: un aperitiv de mare efect pe orice masa festiva!!

Deși la cât de rapid și ușor se fac aceste „pachetele” de praz, le puteți aduce și la mesele din familie ☐ Vor fi extrem de apreciate, sunt siguri!

Ingrediente:

- Câteva fire tinere de praz
- ardei roșii lungi, iuți

Mod de preparare:

Injumătățiți firul de praz, apoi tăiați-l pe lung în fasii subțiri. Se prinde la mijloc cu câte un inel de ardei iute.



Iar aici, pe platou, le puteti vedea impreuna cu **frigarurile din pui**:

